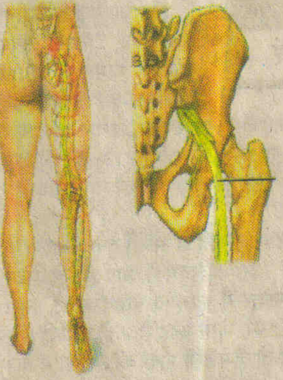
अस्त-व्यस्त जीवनशैली, पौष्टिक आहार की कमी ?



अस्त-व्यस्त जीवनशैली, पौष्टिक आहार की कमी, मानसिक तनाव आदि कारणों से कई रोग आते हैं। इनमें 'सियाटिका' 'ग्रंथ्रासी वात' प्रमुख है। इनमें कमर दर्द (**Back pain**) बीच में ही या आरंभ से ही 30 से 50 वर्ष की आयु में साधारण रूप से आता है। कमर दर्द (**Back pain**) से जोड़कर देखने पर शोधकर्ताओं के अनुसार, मध्यम आयु वर्ग के लोगों में सौ में 30 से 90 लोग इस रोग का शिकार होते हैं। यह रोग मध्यम आयु वर्ग के लोगों में अधिक होने से और बार-बार पीड़ा देने के कारण उन्हें दैनंदिन कार्यक्रमों से प्राय: अनुपस्थित रहना पड़ता है। इसके कारण शारीरिक, मानसिक, आर्थिक रूप से भी नुकसान पहुँचने की स्थिति बनती है।

लक्षण : तीव्र पीड़ा, स्तब्धता, टीच मारना, खिचाव आना - ये लक्षण छोटे से दर्द से आरंभ होकर कमर के क्षेत्र में, धीरे-धीरे जाँघों, पिल्ड़ियों में उसके बाद पैरों तक फैलते हैं। इन क्षेत्रों में माँस-पेशियों में सूजन आने से आकार विकृत हो जाता है, जो कष्टदायक होता है। आयुर्वेद में इन लक्षणों वाले रोग को ग्रध्रासीवात कहा जाता है। यह रोग प्रमुख रूप से सूजन, कफ, विकृति आने के कारण होता है। ग्रध्रासी-ग्रध्रा यानि ग्रध्धा इस रोग में रोगी एक पैर पकड़ के चलता है। इसलिए इस रोग का नाम ग्रध्रासी रखा गया है। आधुनिक चिकित्सा में इस रोग की सियाटिका के साथ तुलना की जा सकती है। लुम्बागोसियाटिका सिंड्रो, लम्बार हेर्नीयेटेड प्रोट्रुजन, नाम भी इस रोग के लिये उपयोग में लाये जाते हैं।

यह रोग प्रथम स्तर पर कमर के क्षेत्र में आता है। झुकने से, आजू-बाजू मुड़ने से दर्द होता है और कमर पकड़ लिये जैसी कमज़ोरी आती है। यह रोग कमर के क्षेत्र में ही सीमित रहता है। यह रोग पीड़ा दूर करने वाली औषधियों को खाने जैसा नहीं है। दूसरे चरण में कमर के क्षेत्र में पीड़ा, तकलीफ सीमित रहने के बावजूद पीड़ा जाँघों तक भी फैलती है। कभी-कभी आजू-बाजू मुड़ने पर पीड़ा अधिक होती है। कमर के क्षेत्र में माँसपेशियाँ अकड़ जाती हैं। हिलने डुलने पर पीड़ा होती है। थोड़ा-सा हिलने पर भी पीड़ा अधिक होती है। खाँसने या छींकने पर पीड़ा अधिक होती है। आहार संबंधी कारण : आहार की पौष्टिकता में कमी ठीक से आहार ग्रहण नहीं करने के कारण ग्रधासी नाडी (**Sciatic Nerve**) को पोषण ठीक से नहीं मिलने के कारण यह रोग होता है।

मानसिक कारण : मानसिक दबाव, तनाव, भय, निराशा आदि कारण दीर्घकालीक, कटीगतापेशी का खिचाव होने से कमज़ोरी पैरों की पीड़ा का कारण बनती है। शारीरिक कारण : शरीर को टेढा रखने से, मार लगने से, कूदने से, अधिक भार ढोने, अंगों पर मार लगने जैसे कारणों के अलावा व्यायाम नहीं करने से, गर्भधारण करने से, मधुमेह, हड्डियों की तपेदिक, सिफिलिस जैसे सेक्स रोग, जोड़ों का दर्द, स्पाण्डिलैटिस, हड्डियों का गलना आदि रोग आते हैं।

चिकित्सा : चिकित्सा मुख्य रूप से पैरों के चलने-फिरने पर होने वाली अड़चनों को दूर करने सियाटिका नस पर दबाव को कम करने, आदि पर केंद्रीयकृत रहती है। इसके चार प्रकार है - 1 आहार नियंत्रण 2 दिनचर्या में नियमितीकरण 3 औषधि का उपयोग 4 पंचकर्मा (1) **आहार नियंत्रण** : तले हुए, पकने के बाद काफी समय तक रखी हुई सब्जियाँ, दही, खट्टा आहार आदि का अधिक सेवन बंद कर देना चाहिए। नियमित रूप से आहार का सेवन अधिक पेयजल, फाइबर युक्त आहार का सेवन करें। (2) **दिनचर्या का नियमितीकरण** : अल्प व्यायाम लाभदायक रहता है। इतना ही नहीं ठण्डे वातावरण से प्रभावित न हों। ऊबड़-खाबड़ मार्ग पर अधिक यात्रा न करें। अधिक समय तक न खड़े रहें या बैठे रहें। रीढ़की हड्डी को सीधी रखें। मल-मूत्र आदि के विसर्जन को नियंत्रित न करें। शलभासन, अलासन, भुजंग[illegible]न चिकित्सा के पश्चात नियमित [illegible]स करने पर काफी लाभ होगा। (3) **औषधि का प्रयोग** ; निर्गुणी, अश्वगंधा आदि औषधि द्रव्यों से तैयार की गयी औषधियाँ-तेल, टैबलेट, लेप, चूर्ण आदि का उपयोग करें। (4) **बाह्य चिकित्सा पद्धतियाँ** - इसमें प्रमुख रूप से पंचकर्मा के जरिये यानि पेचिस, दस्त आदि द्वारा दोष निवारण किया जाता है। तत्पश्चात सियाटिक नस पर दबाव कम करने के अलावा व्याधि के पुनरागमन को नियंत्रित किया जा सकता है। अभ्यम गम, पीजीशिल, एलाकिडी, नवरा पीढ़ी, मर्म चिकित्सा आदि केरल की चिकित्सा पद्धतियों के अनुसार, 7/14/21/28 दिनों तक चिकित्सा की जाती है। आयुर्वेद सनातन, ऋष्यापोकतम, नित्यानूतनम दि केरला आयुर्वेदिक केयर-स्पेशालिटीज पंचकर्मा सेंटर की ओर से शुद्ध शास्त्रों के अनुसार, पंचकर्मा की पद्धतियों से [illegible] आयुर्वेदिक चिकित्सा दी जा[illegible]है। स्वस्थ लोग भी स्वास्थ्य परीक्षण, रोग से पीडित विशेष चिकित्सा देह पुष्टि यौवन आयु में वृद्धि के लिये विशिष्ट चिकित्सा इस संस्था की विशेषताएँ हैं। सियाटिका आदि रोगों से लम्बे समय से पीड़ित हैं? चिंता न करें,

चिकित्सा के लिए सम्पर्क करें।

डॉ. आर. के. वर्धन

तथा

डॉ. माधुरी वर्धन

दि केरला आयुर्वेदिक केयर

स्काइलन थियेटर लेन,

बशीरबाग, हैदराबाद

सम्पर्क करें :

9246166636, 9246186636

वेबसाइट : www.ayursages.com

HINDI MILAP 10th March, 2011.